令和８年度 阿寒地区一般介護予防事業

令和8年度 下半期 10月～3月

参加者募集

【対象】 概ね65歳以上の方
（介護認定を受けている方や持病により主治医から運動を止められている方は参加できません）

本町地区「元気いきいき教室」

下半期はカーリンコンに挑戦

概ね月２～３回開催しますので、ご自分のペースに合わせて、ぜひご参加ください。



棒を使ったストレッチの様子

【送迎について】送迎範囲・送迎枠には限りがあるため、ご希望に添えない場合もありますが、まずは、気軽にお問合せください。

【会場】複合施設ひだまり　　【時間】１３時３０分～１５時（１３時～体調確認）

【参加申込】初回参加のみ事前登録が必要「保健福祉課☎６６－２１２０」へお電話ください

開催日		主な内容	送迎	初回参加申込〆切
10月	5(月)	わかがえりレッスン	あり	9/24(木)
	19(月)		-	
11月	9(月)	わかがえりレッスン	あり	10/29(木)
	16(月)		-	
	30(月)	忘れん脳トレ	あり	11/19(木)
12月	7(月)	わかがえりレッスン	あり	11/26(木)
	14(月)			
	21(月)	忘れん脳トレ		

開催日		主な内容	送迎	初回参加申込〆切
1月	18(月)	わかがえりレッスン	あり	1/7(木)
	25(月)	忘れん脳トレ		
2月	1(月)	忘れん脳トレ	あり	1/21(木)
	8(月)	わかがえりレッスン		
	15(月)	体力測定		
3月	1(月)	忘れん脳トレ	あり	
	8(月)	わかがえりレッスン		
	15(月)	**カーリンコン大会**		

※ 大雨大雪や災害発生などにより、教室の開催を見送る場合がありますので、ご了承ください。

わかがえりレッスンの内容

転倒を防ぐ筋トレ、口腔トレーニング、手指をつかった脳活性化ゲームなど、総合的に介護予防に取組みます

《前半》・頭の体操、健口体操、ストレッチ体操
・筋トレ（個々の体力に合わせて、棒やボール、バランスパッド、ウエイトなどを使用します）
《後半》・ミニモルック練習
・指体操や脳活性化ゲーム

3/15（月）カーリンコン大会開催！

忘れん脳トレの内容

認知症予防の脳トレは、ひとりでするよりも、みんなでするほうが効果的♪

《前半》脳の血流量を上げよう！
・ストレッチ体操
・有酸素運動（5～15 分）
《後半》脳機能を鍛えよう！
・おしゃべりタイム
・アクティビティいろいろ

阿寒湖温泉地区「元気いきいき教室」

【会場】阿寒湖まりむ館
【時間】１３時３０分～１５時
（１３時１０分～体調確認）
【主な内容】わかがえりレッスン
モルック練習
【参加申込】初回参加時のみ事前登録が必要
【送迎について】申込時にご相談ください



下半期はモルックに挑戦！
最終日はモルック戦と茶話会

開催日		送迎	初回参加申込〆切
10月	7(水)	あり	9/25(金)
11月	4(水)		10/26(月)
12月	2(水)		11/20(金)
1月	6(水)		12/23(水)
2月	3(水)		1/25(月)
3月	3(水)		-

布伏内地区「元気会」

【会場】布伏内コミュニティセンター
【時間】１３時３０分～１５時
（１３時１０分～体調確認）
【主な内容】
わかがえりレッスン
ボッチャやモルック、
輪投げなど
脳トレもいろいろ♪



開催日					
10月	11月	12月	1月	2月	3月
1(木)	5(木)	3(木)	7(木)	4(木)	4(木)

予告 本町地区「脳の健康度テスト」

脳の健康度テストとは…認知症となる前に低下しやすい記憶力・注意力・思考力・言語などの側面から脳の認知機能を測る「ファイブ・コグ検査」と、認知症予防に役立つ講話を組み合わせた講座です。

開催日		内容	会場
11月	20(金)	ファイブ・コグ検査	複合施設ひだまり
	27(金)	結果説明	

※ ２日間で１コースです。

参加無料



【申込・問合先】釧路市阿寒町行政センター保健福祉課
電話６６－２１２０　（担当）田中・渡邉

R8. 9